

### **Lo que puede esperar**

- Cuando se despierte, comience inmediatamente a pensar en las opciones que tiene en lugar de fumar y en los cambios que puede hacer en su rutina.
- Espere que su café de la mañana no le sepa igual sin un cigarrillo.

### **Frecuencia**

- Para muchos fumadores, encender un cigarrillo es el primer evento del día. En parte, la dependencia a los cigarrillos que desarrollan las personas comienza con una rutina que resulta de las oportunidades que tienen de fumar. La mañana puede marcar la rutina para el resto del día.

### **Autocontrol**

- Planeé tener una rutina diferente al despertarse.
- Aleje enseguida su atención del fumar.
- Asegúrese de que no haya cigarrillos disponibles.
- Comience cada día tomando respiraciones profundas, además de uno o más vasos de agua.
- Haga una lista de las cosas que le provocan fumar temprano en la mañana, y evítelas.
- Empiece todos los días con una actividad planeada con anticipación que lo(a) mantenga ocupado(a) durante una hora o más. Si está reduciendo la cantidad de cigarrillos que fuma, esto lo ayudará a posponer ese primer cigarrillo para más tarde, y si está tratando de dejar de fumar de una sola vez, esto mantendrá su cuerpo y mente ocupados de manera que no piense en fumar por un rato.

### **La nicotina, el cuerpo y la mente**

- Después de dormir de seis a ocho horas, el nivel de nicotina baja y su cuerpo desarrolla la necesidad de un rápido empujón de nicotina cuando se despierta.
- Su cuerpo ya es dependiente de la nicotina. Por eso, su mente debe estar lista para vencer esta necesidad física. Antes de irse a dormir, haga una lista de las cosas que le harán sentir deseos de fumar durante la mañana, y que usted necesita evitar.

### **Notas relacionadas**

- Cuando haya identificado las situaciones de alto riesgo, usted puede empezar a manejarlas de forma inteligente. El despertarse por la mañana y comenzar su rutina normal proporciona bastantes factores de riesgo que pueden darle tentación de fumar. ¡Evítelos tanto como sea posible!